உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துர்மதி

தை

மலர் 20

1982

ஜனவரி



வெளியிடுபவர்

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

त्यागः प्रज्ञापराधानां इन्द्रियोपशमः स्मृतिः ।
देशकालात्मविज्ञानं सद्वृत्तस्यानुवर्तनम् ।
आगन्तूनामनुत्पत्तौ एष मार्गो निर्दिशतः ।।

உடலையும் மனத்தையும் பாதிக்கவல்லவை என அறிந்தே அதில் ஈடுபடுதலாகிய அறிவுத்தடுமாற்ற மின்றி பொறிகளை அடக்கி, நல்ல நினைவுடன், தேசத்திற்கும் காலத்திற்கும் தன் உடல்நிலைக்கும் ஏற்றவற்றை உணர்ந்து, நன்னடத்தையைத் தொடர்ந்து கையாள்வதொன்றே நோய் வராமல் பாதுகாக்க உதவக்கூடியது.

- சரகஸம்ஹிதை.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு — தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

அறிவுத் தடுமாற்றம்

धीधृतिस्मृति विभ्रष्टः कर्म यत्कुरुते भृशम् ।
प्रज्ञापराधं तं विद्यात् सर्वदोषप्रकोपणम् ।।

நல்லதும் கெட்டதும் மனத்தில் பதிகிறது. மனத்தில் பதிந்தவற்றை எல்லாம் ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டிய நிர்பந்தமில்லை. தவிர்க்கவேண்டியவற்றைத் தவிர்க்கவும் ஏற்கவேண்டியவற்றை ஏற்கவும் சிந்தித்து பகுத்தறிந்து செயல்படும் புத்தி உண்டு. மனம் கொண்டவற்றை எல்லாம் ஏற்கும் சபலம் இந்த புத்தியைத் தடுமாறச் செய்யலாம். பகுத்தறிவுடன் சிந்தித்து ஏற்றதைச் செயலளவில் கொண்டுசெலுத்தும் திறமையை திருதி என்பர். மனச்சபலம் இதனையும் கவிழ்க்கும். பகுத்தறிந்தவை நமக்கு - இந்தச் சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவையா என எடைபோட முன் அனுபவம் உதவும். இந்த முன் அனுபவத்தை அறிவுக்கண்முன் கொண்டுவருவது ஸ்மிருதி எனும் ஞாபகசக்தி. மனச்சபலம் இந்த ஸ்மிருதியைப் புறக்கணிக்கத் தூண்டும். இதனை **பிரஜ்ஞாபராதம்** - அறிவுத் தடுமாற்றம் என்பர். இந்தத் தடுமாற்றம் தொடர்ந்து தவறான வழியில் செல்லத்தூண்டும். பின்விளைவு - மனமும் உடலும் எப்போதும் நோய்வாய்ப்படக் காரணமான உடல்நிலை சீர்கேடு.

- வாக்படர்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :
ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :
வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்

83-3



உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5083 துர்மதி	மலர்-20	1982
தை	இதழ்-1	ஜனவரி

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

जगत्पवित्रि मामिकां अपाहराशु दुर्जराम् ।
प्रसीद मे दयाघुने प्रशस्तिमंब नः स्कृधि ॥

தேவி! உலகைத் தூயதாக்குபவளே! என்னைக் கொடுமைப் படுத்தும் முதுமையை விரைவில் அகற்றுவாய்! சுனை போல் பெருக்கெடுத்தோடிவரும் தயையுள்ளவளே! என்னிடம் கருணைகாட்டுவாய்! என்னைப் புகழடையச் செய்வாய்!

– சங்கர பகவத்பாதரின் வேதபாதஸ்தவம்.

பெருத்த மகிழ்ச்சி

இருபதாவது ஆண்டில் ஆரோக்கியம் அடிவைக்கிறது. அதன் பத்தொன்பதாவது ஆண்டு அதன் சரித்திரத்தில் சிறப்பு மிக்கது. அதிகப் பக்கங்களுடன் வெளியானது. தொடர்ந்து புத்தக அளவில் பெறக்கூடிய ஆரோக்கிய வாழ்க்கை பற்றிய சிறந்த அனுபவபூர்வமான விஷயத் தொகுப்பையும் அளித்துள்ளது. இவ்வாண்டிலும் அப்பணியைத் தொடரவிருக்கிறோம். பத்திய உணவு நோய்களுக்கான சிறந்த உபசரணை பற்றிய தொகுப்பும் இவ்வாண்டில் அளிக்க முயற்சி. அதனை இறைவன் அருள் கூட்டுவிக்கும்

இந்த முயற்சிகளை வாசகர்கள் பெரிதும் பாராட்டுகின்றனர். பல பெரியோர்கள் இதனை வாழ்த்தியுள்ளார்கள். அவர்களின் ஆசிகளே உறுதுணையாக நின்று வழிகாட்டுகின்றன. அவர்களுக்கு எங்களது வணக்கத்துடன் நன்றி தெரிவிக்கிறோம்.

இதுவரை துணைநின்ற வாசகர்கள் இவ்வாண்டில் சந்தாவை அனுப்பி உரிய நேரத்தில் உதவவேண்டும். சென்ற ஆண்டின் பெரும்பகுதிச் செலவுப்பளுவை ஆத்ரேய ஆயுர்வேத டிரஸ்ட் ஏற்றுக்கொண்டதனுல் அதனை வாசகர்கள் உணரமுடியாதபடி பணிபுரிந்தோம். இவ்வாண்டிலும் அத்தகைய உதவி கிட்டும் என்ற எதிர்பார்வையில் ஸங்கல்பித்தபடி செயல்படுகிறோம்.



கேள்வி - பதில்

☐ **எனக்கு ஆஸ்பிரின் அனுல்ஜின் போன்ற தலைவலி நிறுத்தும் மருந்துகள் ஒத்துக்கொள்வதில்லை. அவைபோன்ற வலி நிறுத்தும் மருந்துகள் ஆயுர்வேதத்தில் உண்டா?**

மன்னிக்கவும். அவை போன்றவை அவையே. அவை ஒத்துக்கொள்ளாமற்போனது உடலின் குறை. வலிவரக் காரணம் என்ன? இந்த உடலுக்கு எது நல்லது? என்ற பகுத்தறிவின்றி எல்லோருக்கும் எல்லாம் உதவும் என்ற பாணியில் தாமே தமக்கு மருத்துவம் புரிவதால் வந்த கேடு இது. அப்படி இருந்தாலும் கேட்டதற்குப் பதில். ஆஸ்பிரின் அனுல்ஜின் போன்று வலி நீக்குபவை இல்லை. கர்பூரசிலாஜது பஸ்மம் ஒரு கிராம் அளவில் சாப்பிட சூட்டால் ஏற்பட்ட தலைவலி நீங்கும். நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட வலியானுல் அதில் ஒரு தான்வந்தரவடி சேர்த்துக்கொள்ளலாம். வெகுட்டல் வாந்தி வயிற்றில் குழப்பம் இருந்தால் ஏலரிசி 1-2 விதை சேர்த்து ஜீரககஷாயத்துடன் இதனைச் சாப்பிடலாம். எந்தக் கெடுதல் தரும் பின் விளைவும் இல்லாத மருந்து இது. உடல் வலி கடுமையானுல் அமுக்கருக்கிழங்குத் தூள் ½ கிராம் சேர்க்கலாம். விபரமாக இதன் உபயோக முறையை இந்தப் பத்திரிகையில் விளம்பரம் தந்துள்ள பொறுப்புள்ள மருந்துத் தயாரிப்பாளரிடம் கேட்டுத தெரிந்துகொள்ளலாம். தலைக்குப் போடக்கூடிய பத்துகளைப்போடத் தலைவலி குறையும்.

☐ **எனக்கு அடிக்கடி சளி, மண்டையில் நீர்க்கோர்வை தலைவலி ஏற்படுகிறது. புருவத்தில் வலி கடுமை. ஆண்டிஹிஸ்டமினிக் மருந்துகளில் ஏதேனும் ஒன்றைச் சாப்பிட்டால்தான் தெளிவு வருகிறது. என்ன செய்ய?**

இத்தகைய மருந்துகள் உடலின் தற்காப்பு முயற்சிகளைத் தாற்காலிகமாகத் தடை செய்கின்றன. உடனடியாக வேதனையைக் குறைக்கின்றன. நோயின் திடீர்த்தாக்குதலைச் சமாளிக்க இவை உதவக்கூடியவையே. எனினும் தொடர்ந்து உபயோகிக்கத் தக்கவை அல்ல. மஹாலக்ஷ்மீ விலாஸ ரஸம், நாஸாரோகஹரரசம் என்ற மாத்திரைகள் ஆயுர்வேத

மருந்துக் கடைகளில் கிடைப்பவை. ஒவ்வொன்றில் ஒவ்வொரு மாத்திரை வீதம் தினம 3-4 வேளையும் நீர்க்கோர்வைக்கான சிரோலேபமும் (ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறையில் வருகிறது) தொடர்ந்து உபயோகிக்க மண்டையில் நீர்க்கோர்வை அதனுல் ஏற்படும் வலி முதலானதும் குறையும்.

☐ **கடுக்காயைத் தினமும் சாப்பிட்டால் நல்லது என்று சொல்கிருர்கள். எப்படி உபயோகிக்கலாம்? எப்படி உதவும்?**

கடுக்காயைத் தட்டி விதை நீக்கி மேல் தோலேச் சீவல்போல் வாயில் அடக்கிச் சுவைத்துச் சாப்பிட நாக்கின்மேல் தடிப்பான பூச்சு அகலும். நல்ல சுவை உணர்ச்சி ஏற்படும். பசி அதிகமாகும். அதை ஜலம் விட்டு உரைத்துச் சாப்பிட மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றும். அதனை வேக வைத்துப் பின் சாப்பிட மலத்தைக் கட்டும். தூளாக்கி லேசாக வறுத்து உபயோகிக்க உடலின் இயக்கங்களில் பல சுறுசுறுப்படைந்து உடல் வலிவு பெறும். அளவு $\frac{1}{4}$ முதல் $\frac{1}{2}$ கடுக்காய் குழந்தைகளுக்கு வெந்த கடுக்காயை உலர்த்தி ஜலம் விட்டு இழைத்துக்கொடுக்க பசி அதிகமாகும். அஜீர்ண பேதி நிற்கும். மலம் இறுகிப்போனுல் அதனைத் தளர்த்திச் சீராக்கும். தொண்டையில் சளிக்கட்டு, வாய்ப்புண், பாலாடைபோல் நாக்கில் மாவு படிதல் முதலியவற்றில் நல்லது. உரை மருந்துகளில் இது முக்கியமானது. ★

நீர்க்கோர்வையைத் தடுக்க

சிரோலேபம்—ரேவல் சீனி 100 கிராம், வேப்பம் விதை 40 கிராம், சதகுப்பை சோம்பு கருஞ்சீரகம் வகைக்கு 20 கிராம் இவைகளை இடித்து மெலிய தூளாக்கிக்கொண்டு 1-2 ஸ்பூன் அளவு ஜலத்தில் அரைத்துச் சுடவைத்து நெற்றிப் பொட்டிலும் தலையிலும் புருவத்திலும் பற்றுப்போட நல்லது. இவ்வகைப் பற்றுகள் நீர்க்கோர்வையை எளிதில் பழுக்கச் செய்து வெளியேற்றவும், அதன் ஜலாமசத்தை வரளச் செய்து வேதனையைக் குறைக்கவும் வல்லவை.

ராஸ்நாதி சிரோலேப சூர்ணம்—இது மிகவும் பிரஸித்தமானது. கேரள தேசத்தவர் அனைவரும் இதை நல்ல முறையில் உபயோகிக்கின்றனர். ஒவ்வொரு எண்ணெய் குளிக்குப்பின்னரும், நோயிலிருந்து விடுபட்டுத் தலைக்கு ஜலம் விட்டுக்கொண்ட பின்னரும் இந்த சூர்ணத்தை உச்சந்தலையிலும் புரடியிலும் தேய்த்து விட்டுக் கொள்வர். ஜலதோஷம் ஏற்படாமலிருக்கவே இந்தப் பாதுகாப்பு. கடுமையான நீர்க்கோர்வையுள்ளபோது லேசாக சிற்றுமணக்கெண்ணெய் விட்டு இதைத் தலையில் தேய்க்க வரண்ட நீர்க்கோர்வை வேக்காளத்தை அகற்றி வலியும் கசிவும் குறைந்து சுகமேற்படும். இதைச் செய்வதும் மிகச்சுலபம். சித்தரத்தை தேவதாரு, வாசனை கோஷ்டம், கோரைக்கிழங்கு, வெள்ளைக்குங்கிலியம், பூங்காவி, சந்தனத்தூள், அதிமதுரம், கடல்நுரை, அமுக்கராக்கிழங்கு, சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, வெட்டிவேர், கரியபோளம், சிற்றுமுட்டிவேர், விலாமிச்சைவேர், கடுகுரோஹிணி, மஞ்சள், வசம்பு, ஸஹஸ்ரவேதி, புளியிலை நரம்பு, ஆவல் புங்குப்பட்டை, அகில் ஆக 24 சரக்குகள். இதில் ஸஹஸ்ரவேதி தவிர மற்றவை எங்கும் கிடைக்கக் கூடியவை. ஸஹஸ்ரவேதி ஒரு சிவப்பு நிறக்கல். இது இல்லாவிட்டாலும் பாதகமில்லை. இவைகள் வகைக்குச் சமஎடை சேர்த்து நன்கு இடித்து மெல்லிய தூளாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். ஜ்வரத்தில் ஏற்படும் தலைவலி, நீர்க்கோர்வை முதலியவைகளில் இது நல்ல மருந்து.

ஷட்பிந்துதைலம் அணு தைலம், இவைகளில் ஒன்றை மூக்கில் 2-4 சொட்டுகள் நஸ்யமிடத் தடையின்றி நீர்க்கசிந்து குத்துவலி நிற்கும். மிளகை ஊசியின் முனையில் குத்திக்கொண்டு அதை நெருப்பில் கொளுத்திப் புகையும்போது அந்தப் புகையை மூக்கின் வழியே உறுஞ்சுவதால் தலைக்கனம் குறையும்.

கடுமையான நீர்க்கோர்வை இருக்கும்போது மஹாலக்ஷ்மீ விலாஸ ரஸம், கர்ப்பூராதி சூர்ணம், தாளீஸாதி வடீ, வ்யோஷாதிவடீ முதலிய மருந்துகள் நல்ல குணம் தருபவை. வைத்தியர்களின் ஆலோசனைப்படி இவைகளை ஸேவிப்பது நல்லது.

உடலின் சகிப்புத் தன்மைக் குறைவால் ஏற்படக்கூடிய நோயான தால், உடலிற்கு வலிவளிக்கக் கூடிய தசமூலாரிஷ்டம், அச்வகந்தாதி லேகியம், சியவனப்ராசம், கூஷ்மாண்ட ரஸாயனம் முதலிய பலம் தரும் ரஸாயனங்களை இடைவிடாமல் ஸேவிப்பதும் தோலின் சக்தியைப் பாது காக்க எண்ணெய் குளியலும் மிகவும் அவசியமானவை.

நீர்க்கோர்வையின் ஆரம்ப நிலையில் தயிர் சேர்ந்த உணவு ஏற்றது. வயிற்றில் மப்பு மிகுதியும் தலையில் சேர்ந்த நீர்முற்றி மார்பிலும் கபக்கட்டு ஏற்பட்டு ஜ்வரமும் வரும் நிலையில் இருந்தால் தயிர் சேர்க்கக்கூடாது. தயிர் கபத்தையும் மந்தத்தையும் அதிகமாக்கும்.

தலையில் நீர்க்கோர்வை உள்ளவர்கள் பொதுவாக வெட்டவெளி யிலோ காற்றோட்டமதிகமுள்ள இடங்களிலோ ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. தலைமுழுகுவதையும் நிறுத்துவது நல்லது. இதமான வெந்நீர் விட்டுக் கழுத்துக்குக் கீழ் குளிப்பதும், வாயில் வெந்நீர் விட்டுக் கொப்பளிப் பதும் நல்லது. தூங்கும்போது தலைக்குத் தலையணைக்குப் பதிலாக புழுங்கலரிசி, துவரம்பருப்பு முதலியவைகளைத் துணிப்பையில் அடைத்து வைத்துக்கொண்டு படுப்பதால் ஸுகம் ஏற்படுவதுண்டு.

காது மூக்கு தொண்டை என்ற இந்த மூன்றும் ஒன்றோடொன்று தொடர்பு உள்ளவை அதனால் நீர்க்கோர்வை உள்ளபோது காதினுள் தண்ணீர் புகாமலும் குளிர்ந்த காற்றுப்படாமலும் இருக்குமாறு பஞ்சு வைத்து அடைத்துக்கொள்ளுவது நல்லது. சிறு குழந்தைகளுக்கு நீர்க் கோர்வை அதிகமாகும்போது காதில் வலியும் அதிகமாகிவிடும தலைக்குச் சூடான பற்றும், காதைச்சுற்றி சூடத்துடன் சேர்த்து காய்ச்சிய தேங்காய் எண்ணெயையோ யூகலிப்டஸ் எண்ணெயையோ தடவி ஒத்தடம் கொடுக்க வேதனை குறைந்து தூங்கும், பிடரி, காது, மார்பு, கழுத்து முதலிய இடங்களில் கர்பூராதிதைலத்தைத் தடவிச் சூடு கொடுப்பது நல்லது. பஞ்சகுண தைலம என்ற தைலமும் கர்பூராதிதைலம் என்ற தைலமும் ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளில் கிடைப்பவை. அவை இந்த நிலையில் மேல்தேய்த்துச் சூடுகாட்ட ஏற்றவை.

வஸந்த—கிரீஷ்மருதுக்களில்

பனியின் கடுமையிலிருந்தும் விடுபட்டுக் கோடையின் எல்லைக்குள் இப்பொழுது அடிவைக்கிறோம். உத்தராயண ஆரம்பத்தில் தெற்குக் கோடியில் இருந்த ஸூரியன் மெள்ள மெள்ள வடக்கு நோக்கித் திரும்பி வரும் பாதையில் வானத்தின் நடுவே நம் தலைக்கு நேராக மேலே வரும் காலம் கடுங் கோடையாகிறது. மாசியும், பங்குனியும் சிசிரருது. கடுமை யான பனியினால் குளிர் அதிகம் இருக்குமெனபதால் சிசிரருது எனப்

பெயர் ஏற்பட்டது. தமிழ்நாடு சம்பந்தப்பட்ட வரை மாசி சிவராத்திரி யுடன் பனிக்குளிரின் ஆதிக்கம் மறைந்து விடுகிறது. பனியின் வரட்சியும் குறைந்து பங்குனியிலேயே கடுங் கோடையை அனுபவிக்க ஆரம்பித்து விடுகிறோம் சித்திரையும் வைகாசியும் வஸந்த ருதுவாகும். இதுவே நம் நாட்டினருக்குக் கடுங் கோடையாகிறது. கடுங் கோடைகாலமெனக் கூறப்படும் கிரீஷ்மருதுவிலே, (அதாவது ஆனி, ஆடி மாதங்களிலே) மேற்கத்திய மலைத்தொடரில் மழை ஆரம்பிப்பதாலும், தென்மேற்கு பருவக் காற்று வீசுவதாலும், காவிரி முதலிய ஆறுகளில் நீரோட்டம் ஆரம்பமாவ தாலும், கிரீஷ்ம ருதுவில் கடுங் கோடையின் பலம் மெள்ள மெள்ளக் குறைந்துவிடுகிறது. ஆக தமிழ்நாடு சம்பந்தப்பட்ட வரை பங்குனி, சித்திரை, வைகாசி, ஆனி ஆகிய நான்கு மாதங்கள் கோடைகாலமா கின்றது.

பங்குனியிலும், புரட்டாசியிலும் மண்ணுருகக் காயுமென்பர். இர விலே வஸந்தத்தின் நறுமணமும, குளிர்ச்சியும், உல்லாசமும உணரப் படினும், பகலில் கோடையின் அனுபவம் தாளவொண்ணுத சிரமத்தை அளிக்கும்.

பனிக் குளிர் காரணமாக, பனிகாலததில் உடலில் இயற்கையாகக் கபம் சேர ஆரம்பிக்கின்றது. சேர்ந்த கபம் குளிரில் உறைந்து ஆங் காங்கு தங்கியிருக்கும். திடீரெனக் குளிர் நின்று கோடை வெப்பம் அதிகமாகும்போது, கபம் இளகிப் பரவ ஆரம்பிக்கும். கோடையின் தாபம் மிகுதியாக அனுபவிக்க ஆரம்பித்ததும், குளிர்ந்த பானங்களிலும், ஸ்நானத்திலும், காற்றிலும் ஆசை அதிகமாகி அளவை மீறும்போது, பரவி வரும் கபம் நல்ல பலத்தைப் பெற்று மார்ச்சளி, இருமல் முதலிய கப நோய்களை உண்டாக்குகின்றது. வெளியிலுள்ள கானலுக்கும் உள்ளே பரவும் கபத்திற்கும் போட்டி அதிகமாகும்போது கோடைக் கட்டி, அம்மை, டைபாய்டு ஜ்வரம், வயிற்றுக்கடுப்பு முதலிய நோய்கள் தலையெடுக்கின்றன.

பொதுவாகவே ருது காலத்தையொட்டி உடலிலுள்ள இயற்கை பலம் மிகக் குறைவாக உள்ள நேரம் கோடைகாலம். உத்தராயணம் ஆதான காலம் அல்லவா? உடலில் இயற்கை பலம் குறையும் காலம் ஆதானம்.

இதன் காரணமாக, சரீரத்தில் இனம் தெரியாத பலஹீனம், கை கால் அசதி, பசி மந்தம், அதிக நாவரட்சி, இரவில் புழுக்கம் காரணமாக தூக்கமின்மை, பகலிலும் வெப்பம் காரணமாகத் தூங்கமுடியாமை, கடும் வியர்வை, வியர்வை உலராமல் உடலில் சோர்ந்து தோல்புறம் கனத்தல், தோலின் அடியிலுள்ள வியர்வை கோளங்கள் அழற்சி கண்டு சிறிதும்

பெரிதுமாக சினப்புகள் ஏற்படுதல், இவையெல்லாம் இக்காலத்தில் ஏற்படும் இயற்கை உபத்திரவங்கள். குளிர்காலத்திலே இரவு நீண்டு பகல் குறைந்ததுபோல், இக்காலத்தில் பகல் நீண்டு, இரவு குறையும்.

கோடைகாலத்திய நோய்கள் வராமல் தடுக்க சில நற்பழக்கங்கள் நம் நாட்டில் கையாளப்பட்டு வருவதைக் காண்கிறோம். அவைகளில் முக்கியமானது மாலே வேளேயில் குளிப்பது என்பது. காலேயில் ஸ்நானம் செய்பவர்கூட மாலேயில் ஸ்நானம் செய்யத் தவறுவதில்லே. நாள் முழுவதும் வெப்பத்திஞல் ஏற்பட்ட அலுப்புத்தீர உடலில் மெல்லியதாக சந்தன பலா லாக்ஷாதி தைலம், சந்தஞதி தைலம், ப்ருங்காமலகாதி தைலம், த்ரிபலாதைலம் முதலிய தைலங்களில் ஒன்றையோ, நல்லெண்ணெயையோ, தேங்காயெண்ணெயையோ, அவரவர்கள் பழக்கத்திற்கேற்ப தடவிக்கொண்டு, ஆறுகளிலோ, வீட்டிலோ, ஸ்நானம் செய்வதால், பலஹீனம் மாறும்; உற்சாகம் ஏற்படும்; இரவில் நல்ல தூக்கம் வரும். இக்காலத்தில் எண்ணெயை காலேயில் தேய்த்துக் கொள்ளுவதைவிட மாலேயில் தேய்த்துக் கொள்ளுவது நல்லது. காலேயில் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டபிறகு வெயிலில் அலேய நேரிட்டால் தலேவலியும், அசதியும் அதிகமாக ஆகும். ஆகவே மாலேயில் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளுவது இவ் வபத்தியத்தைத் தவிர்க்கும். வெள்ளே மிளகைப் பாலில் அரைத்துக் கலக்கித் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்யலாம். அவ்விதமே ஜீரகத்தைத் தேங்காய்ப் பாலில் அரைத்தும், கசகசாவை ஜலம் விட்டரைத்தும் மேலே பூசிக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்யலாம். வடித்த கஞ்சியை தலேக்கும் உடலுக்கும் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வதும் வாரத்திற்கு ஓரிரு முறை முடிந்தவர்கள் தலேக்குக் களிமண் குழம்பிட்டுத் தேய்த்துக்கொள்ளுவதும் கோடையின் உக்கிரவேகத்தைக் குறைக்கும். வாரத்திற்கு ஓரிருமுறை அல்லது ஒத்துக்கொண்டால் தினமும் இரவு படுக்கும் முனபோ காலேயில் குளிக்கும் முன்போ சிற்றுமணக்கு எண்ணெயை உள்ளங்காலில் தேய்த்துச் சற்று ஊறிடச் செய்யலாம். சூட்டை உணர்த்துவதும் தாங்குவதும் உடலின் மேற் போர்வையான தோல்தான். அதன் இயற்கை பலம் குன்றுமல் காப்பாற்றிஞல் கோடை உபத்திரவங்களில் பலவற்றிலிருந்தும நாம தப்பிக்கலாம். தோலிற்குப் பதமிடுவதும், பலமளிப்பதுமான உபாயங்களே முன் கூறியவை.

வெயிலில் அலேந்து திரும்பிய பின்னரோ, வேறு விதமாகவோ உடலில் அதிக வியர்வையும் சூடும் இருக்கும்போது, அந்தச் சூடு தணிந்து சம நிலே ஏற்படும் வரை குளிர்ந்த பானங்களேக் குடிப்பதும், ஸ்நானம் செய்வதும், குளிர்ந்த இடங்களான ஏர்கண்டிஷன் உள்ள அறைகளில் நுழைவதும், மின்சார விசிறிகளின கீழ் அமர்வதும், தாற்காலிகமாய் எவ்வளவு சுகம் அளித்தாலும் உடலுக்குக் கெடுதி விளேவிப்பவையே.

அவ்விதமே குளிர்ந்த இடங்களிலிருந்து வெளிப்பட்டு உடனே வெயிலில் செல்வதும் கெடுதியே. இவையெல்லாம் தோலின் இயற்கை வலிவையும், உடலின் சீதோஷ்ண சகிப்புத் தன்மையையும் பெரிதும் பாதிக்கும்.

தற்காலத்தில் சீதோஷ்ணங்களையோ சுக துக்கங்களையோ வேறு எந்தவிதமான துவந்துவங்களையோ சமமாக ஏற்கத்தக்க திடம் பெரிதும் குறைந்துள்ளது. இவ்விதம் சகிப்புத்தன்மைக் குறைவால் சிறிதளவு வெயிலில் அலைந்தால்கூட 'பிளட்பிரஷர்', 'ஸன்ஸ்ட்ரோக்' முதலிய நோய்கள் பெரிதளவிலும் பாதிக்கின்றன. இவைகளைத் தவிர்க்க சீதோஷ்ணங்களை சகிக்கும் சக்தியை உடலுக்கு இடைவிடாமல் அளித்துக் கொண்டே வரவேண்டும். அத்துடன் முடிந்த வரை நேரிடையாகத் திடீரென தாபம் தாக்குவதற்கும் குறைவதற்கும் இடம் அளிப்பது தவறு. கால்களில் காலணி இல்லாமலும் தலைக்குக் குடை போன்ற பாதுகாப்பு இல்லாமலும் வெயிலில் வெளியே செல்லக்கூடாது. வெளியே செல்லும் போதும் நேரிடையாக வெயிலை நோக்காமலும் கூடியவரை ஒரு குறுகிய அளவிற்குக் கண்ணோட்டத்தை அடிக்கடி குறைத்துக்கொண்டு வருவதும் நல்லது.

கோடையில் ஏற்படும் இயற்கையான உடல் மாறுதல்களில் உடலில் நீர் வற்றுவதும் ஒன்று. அண்டத்திலும் பிண்டத்திலும் ஏற்படும் மாறுதல் இது, காலபலம் பெற்றுக் கதிரவன் உலகில உள்ள நீரை உறிஞ்சிப் புதிதாக்கித் தூயதாக்கித் திரும்ப மழை காலத்தில் தருகிறான். இந்த இயற்கைப் பணியின் விளைவாக நம் உடலில் ஏற்படும் மாறுதல் நீர் வரட்சி. இவ்வரட்சியைப் போக்க இயற்கை அளிக்கும் அருமருந்து இளநீர், பனநொங்கு, முலாம்பழம், வெள்ளரிப்பழம், வெள்ளரிப்பிஞ்சு, கக்கரி முதலியவை. நாமே செயற்கையாகச் செய்துகொள்ளும் உபாயங்கள் விசிறி, குளிர்பதனம், விலாமிச்சை, வெட்டிவேர் முதலியவைபோட்ட பானைநீர், நனைத்த விலாமிச்சைத் தட்டியாலான மறைப்பு முதலியவை.

அளவும் தேசமும் காலமும் வகையும் சரியே அமைந்தால்தான் எதுவும் நற்பயன் தரும். இளநீர், பனநொங்கு, முலாபபழம், வெள்ளரி, கக்கரி முதலியவை வெயிலின் வெளிதாபத்தையும் உளளழற்சியையும் குறைக்க வல்லவை. உடலின் ஜலாம்சம் வியர்வையாகவும் சிறு நீராகவும் அதிக அளவில் வெளிப்படுவதால் தோலிலுள்ள வியர்வை கோளங்களிலும் சிறுநீர்க் கோசங்களிலும் வேக்காளம் ஏற்படக்கூடும். அதன் விளைவாக தோலில் எரிச்சல், நமச்சல், சினப்புகள். சிறுநீர் வெளியாகும் போது கடுப்பு, எரிச்சல் முதலியவை ஏற்படலாம். அவைகளை இளநீர் முதலியவை நன்கு குறைத்து வெயிலால் ஏற்படும் களைப்பை அகற்றக் கூடியவை.

ஆனல் இவைகளைப் பகல் உணவிற்குப்பின் ஓரிரு மணி நேரம் கழித்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. காலை வேளையிலும் நல்ல பசி வேளை களிலும சாப்பிடத்தக்கதல்ல. நல்ல பசிவேளையில் இரைப்பை உணவை எதிர்பார்த்துக் கத கதப்புடனிருக்கும். அப்போது சீதளம் மிகுந்த இளநீர் முதலியவை நேரிடையாகச் சேரும்போது பித்தமும் சீதளமும் கலப்பதன் காரணமாக பசி மந்தம், புளிப்பு, வயிற்றில் வேக்காளம், வயிற்றுக்கடுப்பு, பேதி, தலைசுற்றல் முதலியவை ஏற்படக்கூடும். நீரில் கடுப்பும் அதிக மாகலாம். சட்டென தொண்டையில் சளிகட்டலாம். சாதாரண நடையில் கூட அடிவயிற்றில் அதிர்ச்சி ஏற்பட்டு வலி உப்புசம் ஏற்படலாம். பழுக்கக்காய்ச்சிய இருப்புச் சட்டியில் தெளித்த குளிர்ந்த நீர் சட்டி உடையக் காரணமாவது போல வயிற்றிலுள்ள அழற்சி நீங்க உதவக் கூடியவை கூட கதகதப்பாயுள்ள குடலில் சேரும்போது வேக்காளத் தைத் தருகின்றன.

பசி மந்தித்திருக்கும்போதும், நிறைய நீர்பருகிய பின்னரும், கடும்பசி இருக்கும்போதும், வியர்வைப் பெருக்கு மிகுந்துள்ள நேரத்திலும் மார் பிலும் தொண்டையிலும் அழற்சியும் சளியும் இருக்கும்போதும் இவை ஏற்கத்தக்கவை அல்ல. நல்ல வியர்வை ஏற்பட்டுள்ளபோது, வியர்வை அடங்க அவகாசமளிக்காமல் உடன் குளிர்ந்த நீர் பருகினல்கூட உடன் மார்பில் சளிபிடிக்கும். மென்னியில் பிடிப்பு, இடுப்புப் பிடிப்பு, நீர்சுருக்கு இவை ஏற்படும். வெயிலில் அலைந்து திரும்பியவன் வியர்வையும் தாப மும் அடங்கச் சிறிது அவகாசமளித்து, கைகால்கள் அலம்பி, வாய் கொப் பளித்துப் பின் இவைகளைச் சாப்பிடுவதே சரியான முறை. எத்தனை நாவரட்சி இருப்பினும் அளவுக்குமீறி ஒரே சமயத்தில் தொடர்ந்து சாப்பிடுவதும் தவறு.

இளநீரை எடுத்த உடன் சாப்பிடவேண்டும். தாமதிக்கக்கூடாது. அத்துடன் ஐஸ்-மற்ற பழவகைகள் சேர்க்கக்கூடாது. இளநீரின் இயற் கைக் குணம் கெட்டுவிடும். இளநீரைப் பருகிய பின் நல்ல வழுக்கையா யிருந்தால் அதைச் சாப்பிடலாம். சிறிது தடித்த கொப்பரையாயினும் நல்லதல்ல. இளம் பனநொங்குதான் நல்லது. முற்றியது ஜீரணமாகாது. பித்தத்தைத்தூக்கி விட்டு குடலில் தங்கி வயிற்றுவலி, தலைசுற்றல், வாந்தி முதலியவைகளை ஏற்படுத்தும். இங்கிலையில் இஞ்சியும் உப்பும் சேர்த்துச் சுவைத்து மேல் மோர் சாப்பிட பித்த வேதனை குறையும். அவ்விதமே வெள்ளரிப்பிஞ்சும் பழமும் சாப்பிட நல்லது. முற்றிய வெள்ளரிக்காயைச் சமைத்துத்தான் உண்ணவேண்டும். வெள்ளரிப்பிஞ்சுடன் மிளகும் உப்பும் சேர்க்க அதன் சீதளம் குடலைப்பாதிக்காது. முற்றியதாயின் தயிர் சேர்த்து உண்ணலாம். முலாம்பழமும் கக்கரிப்பழமும் நல்லவை. கக்கரிப் பிஞ்சு பித்தத்தைத் தூக்கிவிடும்.

வியர்வை தாபம் அடங்கிய பின்னர் ஸ்நானம் பானம் இரண்டும் நல்லது. வெயிலில் அலைந்து திரிந்தவன் உடற்சூடு தணியாமல் வியர்வை அடங்காமல் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்வதால் உடலில் நீர்கோர்வை அதிகப்படும். உடல் கனக்கும். அசதி மிகும். ஸ்நானம் செய்வதால் ஏற்படக்கூடிய சுறுசுறுப்பு வராது. ஆகவே ஸ்நானம் செய்வதற்குமுன வியர்வை அடங்கி விட்டதா? சூடு தணிந்து விட்டதா என்பதைக் கவனிப்பது அவசியம். இளம் பனம் நொங்கை மேல் தோல் நீக்கி உடலின்மேல் தேய்த்துப் பிறகு குளிக்க தோலில் எரிச்சல் கோடைக்கட்டி தினவு வியர்வைக்குரு முதலியவைகள் மறையும். தோல் வழவழப்பும் மென்மையும் பெறும்.

மாதம் ஒருமுறை கடுக்காய்த்தோல் திராக்ஷை சூரத்தாவாரை ரோஜா மொட்டு இவைகளின் கஷாயத்தைப் பேதியாவதற்காகச் சாப்பிடுவது தாபநோய்களைக் குறைக்க நல்லது.

ஆறுகளிலும் மற்ற நீர்த்தேக்கங்களிலும் ஜலம் வெகுவாகக் குறைந்து அசுத்த நீர்த்தேக்கமே நிறைந்திருக்கும். அதனுல் அசுத்த நீர் பருகுவதால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் கோடையின் ஆரம்பத்திலும் கோடை முடிந்து ஆறு குளங்களில் புது நீர் வரும்போதும் ஏற்படக்கூடும். ஆகவே நீர்த்தேக்கங்களை அசுத்தமாக்காமலிருப்பதும் சுத்தமான ஜலத்தைப் பருகுவதும் பாதையோரங்களில் அசுத்தமான சூழ் நிலையில் கிடைக்கும் பானங்களைப் பருகாமலிருப்பதும் அவசியம். ஐஸ் கலந்த பானங்கள் இக்காலத்தில் அதிகம் கிடைக்கக்கூடியவை. ஐஸ் தாபத்தைக் குறைக்க மிகவும் ஏற்றதெனப் பலரது கருதது. அதில் உள்ள ஒரு துர்க்குணம் அதன் விஷயத்தில் நாம் கவனததுடனிருக்கத் தூண்டுகிறது.

பொதுவாக உணவின மூலமோ பானங்கள் மூலமோ உட்செல்லும் எல்லா விஷசக்திகளையும் தொண்டை இரைப்பையிலுள்ள ஜீர்ணத்திரவங்கள் வலிவிழக்கச் செய்யும் சக்தி படைத்தவை. எல்லாவற்றையும் உருமாற்றிக் கரைத்து நீர்க்கச் செய்யக்கூடியவை. இந்த இயற்கை அரணை ஐஸ் தனது குளிர்ச்சி மிகுதியால் உணர்விழக்கச் செய்து வலிமை குன்றச் செய்கிறது. ஆகவே பானங்களிலும் உணவிலும் சேரும் கேடு விளைவிக்கும் கிருமிகளோ அசுத்தங்களோ எளிதில் உடலில் பரவிக் கேடு விளைவிக்கின்றன. இந்த ஒரு பெரிய அனாத்தத்தைக் கருதியே ஐஸ் கலந்த பானங்களையும் ஐஸ்ப்ரூட் முதலியவைகளையும் சிறுவர்களும் பெரியவர்களும உபயோகிக்கக்கூடாது. இந்த குளிர்ச்சி மிக்கவை அதிகம் பருகும் சிறுவர் சிறுமியருக்கு தொண்டை அழற்சி, டான்சில், மூக்கடைப்பு அதிகமாகக் காணப்படும்.

மற்றொரு விஷயம் அதிகம் கவனத்திலிருக்கவேண்டியது: — சில்லிட்ட தரையில் விரிப்பின்றி படுப்பது. பகலில் வெய்யில் காய்ந்த வெட்ட

வெளியில் இரவில் காற்றுக்காகப் படுப்பது. படுக்குமுன் வெட்ட வெளியில் தண்ணீர் தெளித்து அதன் ஆவி அடங்குமுன் அங்கு ஓய்வெடுப்பது, மின் விசிறி ஒருபுறம் மேல் தோலை வரளச்செய்ய மறுபுறம் வியர்வையால் நனையப்படுத்திருப்பது, அதிகநேரம் கடும் வேகத்துடன் சுழலும் மின் விசிறியின் எதிரில் இருப்பது இவை அனைத்தும் உடலில் சீதோஷ்ண சகிப்புத் தன்மையைக் குறைக்க வல்லவை. தலைசுற்றுதல், அசதி, பசியின்மை, தோல்வரட்சி முதலிய பல சில்லரை-பெரிய உபத்திரவங்களுக்கு இவையே அடிகோலக் கூடும். எதிலும் மிதமும் நிதானமும் தேவை.

இக்காலங்களில் திறந்த வெளிகளாக இல்லாத அடைப்புள்ள சினிமா நாடகக் கொட்டகைகள் போன்ற இடங்களில் பகலிலும், மாலையிலும், இரவிலும் அடைபட்டிருப்பது பெருத்த அனர்த்தத்தை விளைவிக்கும் அக் கொட்டகைகளின் உள்ளேயுள்ள வெக்கையும் புழுக்கமும் தாங்காமல் தலைவலி, மயக்கம் போன்ற சிரமங்கள் ஏற்படுவதும், அவ்விதமே அவ் வறைகளிலிருந்து திடீரென விடுபட்டு வெளியாகும்போது வெளியிலுள்ள சீதோஷ்ண நிலை மாற்றத்தால் மார்ச்சளி, தலைகனம முதலியன ஏற்படுவதும் பலருடைய அனுபவத்தில் இருக்கும். சிசுக்களும், பாலர்களும் பெரும்பாலும் பாதிக்கப்படுவார்கள். இவையெல்லாம் தவிர்க்கக்கூடிய உபத்திரவங்கள்.

சோப்புத் தேய்த்துக் குளிப்பது அவ்வளவு நல்லதல்ல. சிகைக்காய்த் தூள், அரப்பு முதலியவைகளைக் கூட வெந்தயம், பயறு, கடலைப்பருப்பு, அரிசி, நெல்லிமுள்ளி, எலுமிச்சம்பழத்தோல் முதலிய தோலுக்குப் பதமும் வலிவும் அளிக்கக் கூடியவைகளைச் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொண்டு தேய்த்துக் குளித்தல் நல்லது. வடித்த கஞ்சியை சிறிது கஸ்தூரி மஞ்சள் தூள் சேர்த்துத் தேய்த்துக் கொள்ளுவது நல்லது. அறுகம் புல்லை அரைத்து மேல்பூசிக் குளிப்போரும் உண்டு. இயற்கை வைத்தியத்தில் அபிமானம் உள்ளவர்கள் தலையிலும், உடலிலும் களிமண்ணைக் குழப்பிப் பூசிக்கொண்டு குளித்து இன்புறுவார்கள்.

பொதுவாக மலபந்தம் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ளுவது நல்லது. 10–15 சூரத்தாவாரை விதைகளை 2-3 அவுன்ஸ் ஜலத்தில் ஒருமணி நேரம் ஊறவைத்து, விதைகளைக் கசக்காமல் அகற்றி, அந்த ஜலத்தை மட்டும் வடிகட்டிச் சாப்பிடுவது மலபந்தத்தைப் போக்கும். பித்த சரீரவாகுள்ளவர்கள் 10–20 காய்ந்த திராக்ஷைப் பழங்களை (கிஸ்மிஸ்) 3-4 அவுன்ஸ் வென்னீரில் 15-20 நிமிஷங்கள் ஊறவைத்து கசக்கிப் பிழிந்து வடிகட்டிய திரவத்தில் முன்கூறியபடி சூரத்தாவாரை விதைகளை ஊறவைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. தேவையானபோது சுக்கு, சூரத்தாவாரை இலை, ரோஜாமொக்கு, காய்ந்த திராக்ஷை, பிஞ்சுக் கடுக்காய் இவைகளின் கஷாயத்தைத் தனியாகவோ, சிற்றுமணக்கு எண்ணெய் சேர்த்தோ

காலையில் பேதிக்குச் சாப்பிடுவது நல்லது. பஞ்ச ஸகார சூர்ணமும், ஸ்வாதிஷ்ட விரேசன சூர்ணமும் அவ்விதம் மலம் இளக்குவதில் உப யோகமானவை. விடியற்காலை வேளையில் நீராரத்தை (இரவில் சாதம் ஊறிய ஜலம்) உப்பும், ஜீரகத்தூளும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால் மலபந்தம் விலகும். இஸ்கோல் விதை (இசப்கோல்), ஸப்ஜா (விபூதிப் பச்சிலை) விதை இவைகளை ஜலத்தில் ஊறவைத்து, தெளிவை இறுத்து, சர்க்கரை சேர்த்தோ, சேர்க்காமலோ சாப்பிடுவது மலபந்தம், நீர்ச்சுருக்கு இவை களைப் போக்க உதவும். தவிடு நீக்கிய சுத்தமான இஸ்கோல் விதை ஆயுர்வேத மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும். இதைத் தனியாக ஜலத்தில் ஊறவைத்து அப்படியே சாப்பிடலாம். பழ சர்ப்பத்துகள், பால் முதலிய வைகளுடன் கலந்தும் சாப்பிடலாம்.

நன்னாரியைக் கஷாயமாக்கியோ, தீநீர் (அர்க்கம்) ஆக்கியோ சர்க் கரை கலந்து பானகம் செய்து சாப்பிடுவது நல்லது. செயற்கை முறையில் எஸன்ஸ் முதலியவைகளின் உதவிகொண்டு தயாரித்த எந்த பானகமும் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்ததல்ல. நன்னாரி பானகத்தைப்போல ரோஜாப்பூ, தாமரைப்பூ, சந்தனம், மகிழம்பூ, தாழம்பூ முதலியவைகளிலிருந்தும் அர்க் கம் எடுத்துத் தயாரித்த பானகங்களும், பழ ரஸங்களாலான பானகங் களும் நடுப்பகலில் சாப்பிட இதமாயிருக்கும்.

பொதுவாக எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியதும், மிதமான சூடுள்ளது மான ஆகாரங்களை மிதமாக நல்ல பசி ஏற்பட்ட பிறகு சாப்பிடவேண்டும். உணவு உட்கொள்ளும் போதும், மற்ற வேளைகளிலும், தாகத்திற்காக அளவுமீறி தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. கோடைகாலத்திய நாவரட்சிக்கு எவ்வளவு தண்ணீர் சாப்பிட்டாலும் போதாது. வயிறு உப்புமே தவிர, நாவரட்சி அடங்காது. அத்துடன் குடித்த ஜலம் ஜீர்ணமாகாமல், வயிற்றுப்புசம், பசியின்மை, ஜீர்ணமின்மை, வயிற்றுக் கடுப்பு, அதி ஸாரம், நீர்ச்சுருக்கு, தலைகனம், மார்ச்சளி முதலிய பல நோய்களுக்கு இடம் கொடுக்கிறது. அதனால் எவ்வளவு தாகமிருப்பினும் சிறிது சிறி தாக நீரை ருசித்துப் பருகுவதும் அடிக்கடி வாயில் ஜலம் விட்டுக் கொப் புளிப்பதும் கை, கால், முகம் முதலியவைகளை ஜலம் விட்டு அலம்பிக் கொள்ளுவதும் நாவரட்சியை ஓரளவு அடக்கும். விளாமிச்சை வேர் போட்டு ஊறிய ஜலம் உள் தாபத்தை வெகுவாகக் குறைக்கும். கோரைக் கிழங்கு, சந்தனத்தூள், விளாமிச்சை வேர், வெட்டிவேர், பர்படகப் புல் இவ்வைந்தையும் (சுக்கு சேர்த்தோ சேர்க்காமலோ) ஜலத்திலிட்டு குடி தண்ணீராகக் காய்ச்சி, ஆறவைத்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சாப்பிட்டு வர, உள் காங்கை, நாவரட்சி இவைகளைப் போக்கும். நல்ல ஜீர்ண சக்தியையும், பசியையும் உண்டாக்கும்.

கோடைநாளில் தயிரை அப்படியே உணவில் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது உசிதமல்ல. தினசரி அதை உபயோகிப்பதும், எந்நாளிலும் அதை இரவில் சாப்பிடுவதும் உசிதமல்ல.

சில கோடை நோய்கள்

1. ஜல அஜீர்ணம்: தாங்கமுடியாத நாவரட்சி ஏற்பட்டு, அதைப் போக்க அளவுக்குமீறி ஜலம் குடிக்கும் பழக்கம் இக்காலத்தில் தானுகவே ஏற்படும். மேலும் மேலும் தீராத தாகமும், இடைவிடாத பானமுமாக அளவுக்கு மிஞ்சி வயிற்றில் ஜலம் சேரும். உணவு ஜீர்ணத் திற்குத் தேவையான தாபமும், விறுவிறுப்பும் இரைப்பையில் இதனுல் குறைய நேரிடும். ஆகார ஜீர்ணத்திற்காக குடலிலும், இரைப்பையிலும் சுரந்துள்ள புளிப்புத் திரவங்கள் நீர்த்து சக்தியற்றுவிடும். ஆக, மற்ற உணவுகள் ஜீர்ணமாவது தடைபெறுவதுடன் குடித்த குளிர்ந்த நீரும் ஜீர்ணமாகாமல் ஸ்தம்பித்து வயிற்றிலேயே நின்று வயிறு உப்பக் காரண மாகும். ஸ்தம்பித்த ஜலம் உடலைக் கனக்கச்செய்து அசதி, தலையில் நீர்க்குத்தல், தலைசுற்றுதல், மலமூத்திர வேகத்தடை, வயிற்றுவலி, உடல் முழுவதும் கடுப்புவலி, முழங்காலுக்குக் கீழுள்ள கெண்டைச் சதையில் கடுப்பு, மூச்சுத்திணறல், அன்னத்துவேஷம், அருசி, மார்ச்சளி, இருமல் முதலிய உபத்திரவங்களை உண்டாக்குகின்றது. சிலசமயம், ஸ்தம்பித்த ஜலத்தை இயற்கை சில தடவைகள் பேதியாகுமாறு செய்து வெளி யேற்றுகின்றது. இவ்விதம் ஜலஸ்தம்ப நிலை அடிக்கடி ஏற்படும்போது பாண்டு, ஜலோதரம் காமலை, சூல்மம் முதலிய பெருநோய்களுக்கும் இடமளிக்கும்.

இவ்வகையில் ஜல அஜீர்ணம் ஏற்படும்போது குடிக்கும் ஜலத்தின் அளவை உடனடியாகக் குறைப்பது, சுக்கு கொத்துமல்லி விதை போட்டுக் காய்ச்சிய வென்னீரைச் சாப்பிடுவது, சூடான பாலுடன் வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது, மோரில் வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது, இளநீரில் வெள்ளரி விதையை அரைத்துக் கலக்கி சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடுவது, ஜலத்தில் இடுப்பு மட்டும் உள்ள ஆழத்தில் நிற்பது, நாபிக்கடியில் ஈரத்துணியைப் போடுவது, உப்பு கரைத்த ஜலம் சாப்பிட்டு வாந்தியெடுப்பது, கடுக்காய்த்தூளை இளநீரில் கரைத்துச் சாப்பிட்டோ, திராக்ஷைப்பழம், சுக்கு, சூரத்தாவரை, ரோஜாமொட்டு, பிஞ்சுக்கடுக்காய் இவைகளின் கஷாயத்தைச் சாப்பிட்டோ, திருவிருதாதி சூர்ணம், பஞ்சஸகார சூர்ணம், திரிபலா சூர்ணம், ஸ்வாதிஷ்டவிரேசன சூர்ணம் இவைகளாலோ லகுவாக பேதியாகுமாறு செய்துகொள்ளுவது, பேயன் வாழைப்பழம், மலைப்பழம் இவைகளைத் தேன், சர்க்கரை, ஏலம் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது முதலியவையெல்லாம் ஹிதமாக இருக்கும். சிசுக்கள்,

பாலர்கள் விஷயத்தில் ஜல அஜீர்ணம் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பு மிகவும் அவசியமாகும். பாலர்கள் குடி தண்ணீரை பெரியோர்களின் கவனத்திற்குட்படாமல் தாமே சாப்பிட அனுமதிக்கக்கூடாது.

2. கோடைக் கொப்புளங்கள் : வியர்வை கோளங்களின் அழற்சி இயற்கையாகவே, கோடையில் அதிகமாக ஏற்படுகின்றது. தோலின் பாதுாப்பிற்காகத் தோலின் அடியில் அமைந்துள்ள கொழுப்பு கோளங்களும் வெளித் தாப மிகுதியால் வரண்டுவிடுகின்றன. ஆக தோலின் மேற்புறத்தில் மணல் போன்று சுறசுறப்பும் எரிச்சலும் வரட்சியும் அரிப்பும் மிகுந்து வேர்க்குருவும், கொப்புளங்களும் ஏற்படுகின்றன. மாம்பழம் மாங்காய் மாவடு இவைகளை அளவுக்கு மிஞ்சி சாப்பிடுவது, எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கத் தவறுவது முதலியவை இந்நோயை மேலும் அதிகரிக்கச்செய்யும்.

வேர்க்குரு ஏற்பட்டு அரிப்பும், எரிச்சலும் உண்டாகும் நிலையில் ஜீரகம், ஓமம், ஏலரிசி, கார்போகரிசி இவைகளில் ஒன்றையோ எல்லாவற்றையும் சேர்த்தோ தேங்காய்ப்பாலில் அல்லது வடித்த கஞ்சியில் அரைத்துக் குழப்பி உடலில் பூசி சற்று ஊறவைத்துக் குளிப்பதும் ஜீரகம் முதலானவற்றை தேங்காய்ப்பாலில் அரைத்து சந்தனம் போல் பூசிக் கொள்ளுவதும் ஜலம் படாத புதிய செங்கல் அல்லது சீமை ஓட்டை தயிர் விட்டரைத்து ஆங்காங்கு தடவிக்கொள்ளுவதும் உபகாரமாக இருக்கும். தூர்வாதி தைலம், சதுக்ஷீரீகேர தைலம் முதலியவை தோலிற்குப் பதமளிக்கும் சிறந்த அப்யங்க தைலமாகும். நன்னாரி வேர், விலாமிச்சை வேர், அதிமதுரம் இவைகளில் ஒன்றையோ எல்லாவற்றையும் சேர்த்தோ, இடித்து வென்னீரில் (டீ போடுவது போல) ஊரல் கஷாயமாக்கி சர்க்கரையும் பாலும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது, பிரவாள பிஷ்டி அரை கிராம் அளவு பாலுடன் சாப்பிடுவது, ஜல அஜீர்ணத்தில் கூறிய முறைகளைக் கொண்டு மலமிளக்கிக்கொள்ளுவது, மாங்காய் மாம்பழம் போன்றவைகளைத் தவிர்ப்பது, அடிக்கடி எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளுவது முதலியவையும் கோடை காலத்திற்கான மற்ற பாதுகாப்புகளும் செய்யத் தக்கவை.

3. வாய்ப்புண் : வாயிலுள்ள உமிழ்நீர், நாக்கு அண்ணம் தொண்டை ஈறு முதலிய பகுதிகளில் புண் ஏற்படாதவாறு பாதுகாக்கும் பொறுப்புள்ளது. கடும் காரம், புளிப்பு, சூடு, குளிர்ச்சி முதலிய பல்வேறு வகைப்பட்ட பொருள்களையும் சாந்தப்படுத்தி வாயிலும் தொண்டையிலும் அவைகளின் உக்கிரம் தாக்காதவாறு கவசம் போன்று பாதுகாக்கின்றது. கோடையில் உடலின் மற்ற ஜலாம்சங்கள் குறைவதுபோல உமிழ்நீரும் சுண்டி விடுகின்றது. அப்போது தக்க பாதுகாப்பின்றி வாயினுட்பகுதி

வெந்து விடுகின்றது. இதைத் தவிர்க்க அடிக்கடி ஜலம் விட்டு வாய்க் கொப்பளிப்பது, வாய் நிறைய ஜலத்தை நிரப்பி அடிக்கடி முகம் அலம்பு வது, நெய் வெண்ணெய் முதலானவைகளை அடிக்கடி நாக்கில் தடவிக் கொள்ளுவது, வெங்காரத்தையோ, படிக்காரத்தையோ பொரித்து நெய், தேன், வெண்ணெய் இவைகளில் ஒன்றில் குழப்பி நாக்கில் தடவிக் கொள்ளுவது, தேங்காய்ப்பால் விட்டுக் கொப்புளிப்பது, நல்ல எள்ளை வாயிலிட்டு மென்று சாப்பிடுவது, எள்ளைத் தூளாக்கி, தேனும நெய்யும் சேர்த்து வாயில் போட்டு சிறிது நேரம் வைத்துக்கொண்டிருப்பது. பனங் கற்கண்டு, திராக்ஷை, வாழைப்பழம், அத்திப்பழம், வெள்ளரி விதை, பிஸ்தா விதை, சாரைப் பருப்பு முதலியவைகளை வாயிலிட்டு மென்று சாப்பிடுவது, அதிமதுரத்தையும் நெல்லி முள்ளியையும் வெள்ளைக் குங்கு லியத்தையும் தூள் செய்து நெய்யிலோ தேனிலோ குழைத்துச் சாப் பிடுவது, அதிமதுரப்பால் மஞ்சள் இவைகளில் ஒன்றைப் பாலில போட்டுக் காய்ச்சிச் சாப்பிடுவது இவையெல்லாம் வாய்ப் புண்ணின் கடுமையைக் குறைக்க உதவும். ஜல அஜீர்ணத்தில் கூறியவாறு மலமிளக்கிக் கொள்ளுவது நல்லது. தேங்காய்ப் பாலில் சிற்ருமணக்கு எண்ணெய் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதும் நல்லது.

4. **அரிப்பும் சினப்பும்:** அரிப்புள்ளவர்கள் கசகசாவை முன் னிரவு 3-4 ஸ்பூன் அளவு ஜலததில் ஊரவைத்து மறுதினம் காலை நன்கு அமமியில் அரைத்துத் தேங்காய்ப்பால், தயிர், வடித்த கஞ்சி இவைகளில் ஒன்றில் கலக்கி உடலில் தேய்த்துக் குளிப்பதால் அரிப்பு குறையும். வடித்த கஞ்சியையும் தேங்காய்ப்பாலையும குழப்பித் தேய்ப்பதும் உசிதம். தோலில் உள்ள எண்ணெய்ப் பசையை அறவே அகற்றும். சீயக்காய், சோப்பு முதலியவைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. தேங்காய் எண் ணெயை மெல்லியதாகப் பூசிக்கொண்டு, தேங்காய்ப்பூ டவல் போன்ற சுரசுரப்பின்றி உடலை அழுத்தித் தேய்க்க உதவக்கூடிய துண்டுகளை நன்கு நனைத்து ஜலத்துடன் உடலில் தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது. நகம் படாமல் கையால் அழுத்தியும் தேய்த்து விடலாம்.

தூர்வாதி தைலம் என்ற தைலம் அரிப்பை நன்கு குறைக்கக்கூடியது. அருகம்புல் ஒரு கிலோ எடை எடுத்து நன்கு இடித்து 8 லிட்டர் ஜலம் விட்டு 2 லிட்டர் மீதமாகும்படி கஷாயமாக்கி வடிகட்டிக் கொள்ளவும். அதிமதுரம் 30 கிராம் நன்கு இடித்துச் சூர்ணமாக்கி அருகம்புல் 2 பிடி யளவு (30 கிராம்) சேர்த்து அம்மியில் நன்கு அரைத்து விழுதாக்கிக் கொள்ளவும். ஒரு லிட்டர் தேங்காய் எண்ணெய்யில் இந்த விழுதையும் அருகம்புல் கஷாயத்தையும் சேர்த்து மேல் துணியால் மூடி ஓரிருநாள் வெயிலில் வைத்திருந்து மூன்ருவது நாள் அடுப்பிலேற்றி இளம தீயில் திரவம் வற்றுமளவில் காய்ச்சி, சோந்த விழுதை விரலில் தேய்க்கத் திரித்

திரியாகத் திரவம் வற்றி இருக்கும் நிலையில் வடிகட்டிக் கொள்ளவும். இதைத் தேய்த்துக்கொள்ள அரிப்பு குறையும். சினப்புகள் சிரங்குகள் ஆறும்.

குளிக்கும் ஜலத்தில் வேப்பிலை, கடுக்காய், அருகம்புல், வெம்பாடம் பட்டை, கோரைக்கிழங்கு இவைகளை ஒரு பிடியளவு சேர்த்து வெனனீ ராக்கி இளம் சூடாக ஆறியதும் துணியில் நனைத்து தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது. கோடைக்கட்டி, ரத்தக்கட்டி இவைகளில் வலியும் வீக்கமும் அதிகமாக இருந்தால் வேப்பிலை, சிற்றுமணக்கிலை (கொட்டை இலை), புங்கன் இலை, அந்திமந்தாரை இலை, விபூதிப் பச்சிலை, வெற்றிலை, சமுத்தி ராப்பச்சை இலை இவைகளில் கிடைத்தமட்டில் ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு பிடி இலையைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி இடித்துக் கஷாயமிட்டு வேக வைத்து அந்த கஷாயத்தில் நனைத்த துணியால் ஒத்தடம கொடுக்கலாம். இலைகளை நறுக்கி இடித்து சிற்றுமணக்கெண்ணெய் விட்டு வாணலியில் போட்டுச் சூடாக்கி முடித்துக் கட்டி ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். தேங்கா யைத் துறுவி அந்தத் துறுவலுடன மேற்படி இலைகளைத் துண்டாக்கிச் சேர்த்து முன்போல சிற்றுமணக்கெண்ணெய் சேர்த்து வதக்கிச் சிரங்கு களின் மேல் வைத்துக் கட்டலாம். இவை வலியைக் குறைக்கவும் ரத்தக் கட்டி சீக்கிரம் பழுக்கவும் உதவும்.

கோடைக்கட்டி உள்ள சிறுவர்களும் பெரியவர்களும் தொடர்ந்து 15 நாட்கள் இந்தக் கஷாயத்தை வீட்டிலேயே தயாரித்துச் சாப்பிட நல்ல உபகாரம் கிடைக்கும். நன்னாரி வேர் (இதைத் தட்டி மேலுள்ள தோல் பகுதியை மாத்திரம் உபயோகிக்கவும்). மாகாளிக் கிழங்கு (இதிலும் தோல் மட்டும் போதும்). அதிமதுரம், கோரைக்கிழங்கு, சந்தனசிராய், ரோஜா மொட்டு, கருங்காலிக் கட்டையின் வைரப்பகுதி, சோம்பு, பரங்கிப்பட்டை இவை ஒன்பதையும் வகைக்கு 50 கிராம் எடுத்து பெருந் தூளாக இடித்து 15 பொட்டணங்களாகக் கட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். இதில் ஏதாவது ஓரிரண்டு சரக்குகள் கிடைக்காவிட்டால், மற்றவை களின் அளவை அதற்கு ஈடாக அதிகமாகச் சேர்த்து 450 கிராமாக்கிக் கொள்ளவும். இந்த அளவு பெரியவர்களுக்கு 15 நாட்கள் உபயோகத் திற்குப் போதுமானது. 3 வயதுக்குட்பட்டவர்க்கு இதில் கால் பங்கும் 12 வயதுக்குட்பட்டவர்க்கு அரை பங்கும் 18 வயதுக்குட்பட்டவர்க்கு முக்கால் பங்கும் போதுமானது. ஒரு பொட்டணத்தை அரை லிட்டர் ஜலத்திலிட்டு அரைக்கால் லிட்டர் மீதமாகும்படி காய்ச்சி வடிகட்டிக் காலையிலும் மாலையிலும் பனங்கல்கண்டோ குழைவு ஜீனியோ சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். உஷ்ணத்தால் ரத்தம் கெட்டு ஏற்படும் சிரங்கு, அரிப்பு, சொரி, வேர்க்குரு முதலியவைகளைப் போக்க மிகவும் நல்லது.

சிலருக்கு பாதத்தின் மேல்புரம், முழங்கையின் உட்புரம், அக்குள் முதலிய இடங்களில் தினவு ஏற்பட்டுச் சொரிந்ததும் ஊன் கசிவும் சினப்பும் ஏற்படும். அந்த இடங்களில் தோல் வெந்து கபமும் பித்தமும் கெட்டு இது ஏற்படும். கொட்டை இலை (சிற்ருமணக்கிலை) விராளியிலை இவைகளில் ஒன்றைச் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி அப்படியே தினவுள்ள இடங்களில் வைத்துத் துணியால் 6 மணி நேரம் கட்டிவைத்திருக்கக் கெட்ட நீர் வெளியாகித் தினவு குறையும். சினப்பு காய்ந்துவிடும்.

5. கோடையில் கடுப்பு: கோடையில் வேக்காளம் ஏற்பட்டு கடுப்புடன் ரத்தமும் சீதமும் கலந்து மலம் சிறுகச் சிறுக வெளியாகும். அப்போது லேசான ஆகாரம் காரம் புளிப்பு குறைந்ததாகக் கொள்ளவும். (1) இஸ்கோல் விதையை ஜலத்தில் ஊறவைத்து அதன் தெளிவைச் சாப்பிடலாம். (2) இஸ்கோல் விதை, சோம்பு, ஸப்ஜா விதை இம்மூன்றையும் பெருந்தூளாக இடித்து 1-2 ஸ்பூன் அளவு 200 மிலி. லிடர் வென்னீரில் ஊறவைத்து அதன் தெளிவைச் சாப்பிடலாம். குடல் வேக்காளம் இதனுல் குறையும். (3) படிக்காரத்தை இரும்பு வாணலியில் இட்டு அனலில் வைக்க உருகிப் பொரியும். அந்தப் படிக்காரப்பொடி 10 கிராம். உயர்ந்த சுத்தமான பூங்காவி 10 கிராம். இந்த இரண்டையும் நல்ல பன்னீர் அல்லது சுத்த ஜலம் விட்டு அரைத்து உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளவும். இதில் 5-6 அரிசி எடை தேன் அல்லது வெண்ணெயில் குழைத்துச் சாப்பிடக் கடுப்பும் சீதமும் ரத்தமும் குறையும்.

6. கோடைத் தலைவலி: கோடையின் கடுமையால் ஒற்றைத் தலைவலி, பொட்டில் வலி உண்டாகும். சந்தனக் கட்டையைக் கல்லில் அரைத்து எடுத்த விழுதுடன் நெல்லிமுள்ளி அரைத்த விழுதையும் சேர்த்துக் குழப்பி நெற்றியில் பற்றுப் போடலாம். அதிமதுரம் 20 கிராம், சோம்பு 20 கிராம், கொடிவேலிவேர்ப்பட்டை 2 கிராம், சர்க்கரை 20 கிராம் இவற்றைத் தூள்செய்து $\frac{1}{2}$-1 ஸ்பூன் அளவு நெய் சேர்த்துக் கோடை ஆரம்பத்திலிருந்தே சாப்பிட்டுவர தலைவலியே அணுகாது. வந்த தலைவலியும மறையும். கண்களும் ஒளி பெறும். உடல் காங்கை நீங்கும். இதனை ஈரமாகத் தடித்த பத்தாகப் போடலாம். காய்ந்ததும் அகற்றி விடலாம்.

சில நற்பழக்கங்கள் - தினமும் காலையில் 5–10 நிமிடங்களாவது நீண்டு ஒரே சீராக மூச்சிழுத்து விட்டுப் பிராணுயாமம் செய்வது நல்லது. சுவாசகோசங்களின் வலிவை இது அதிகப்படுத்தும். தேகப்பயிற்சியும் நல்லதே. ஆனுல் குளிர்காலத்தில் செய்ததுபோல் பூர்ண அளவில் செய்வது உசிதமல்ல. கோடையின் தொடக்கத்தில் பகல் தூக்கம்

உடலில் கன உணர்ச்சியைத் தரும். கோடையின் பின்பகுதியில் பகல் தூக்கம் இதமானதே. நீரைக் காய்ச்சிப் பானையிலிட்டுப் பருகுவது அதிகம் நல்லது.

கிரீஷ்ம ருதுவில் - காற்றடிப் பருவத்தின் தொடக்கத்தில்

சூர்யன் ஆதிக்கத்திலிருந்த நாட்களை ஸோமனின் ஆதிக்கத்திற்கு மாற்றும் பணியில் இயற்கை காற்றுருக்கொள்ளுகிறது. பூமியிலிருந்து சூரியனின் கிரணங்கள் எடுத்துக்கொண்ட நீர்ப்பகுதியை மீண்டும் மழை யுருவாகப் பூமிக்கு அளிக்கும் இயற்கையின் கேளிக்கையை அனுபவிக்கும் காலம் இது.

ஆனியும் ஆடியும்-கிரீஷ்ம ருது. கிரீஷ்மம் என்பது கடும் கோடை. ஆனால் சூரியனின் கதியிலேற்படும் சில மாறுதல்களாலும், தமிழ்நாட்டின் விசேஷ அமைப்பாலும் கோடை ஆனியுடனேயே பெருமளவில் முற்றுப் பெறுகிறது. தென்மேற்குப் பருவக்காற்றின் ஆதிக்கத்திலுள்ள மேற்கு மலைத்தொடர், குடகு, கர்நாடகம், கேரளம் முதலிய பகுதிகளில் பெரு மழை இம்மாதங்களில் பெய்கிறது. அதன் நிமித்தமாக ஆடி ஆவணி மாதங்களை பிராவிருட் ருது-பெருமழைப் பருவம் எனவும், புரட்டாசி ஐப்பசி மாதங்களை வர்ஷா ருது - மழைப் பருவம் எனவும அந்த மலை நாட்டினர் குறிப்பிடுவர்.

மேற்குமலைத் தொடர், குடகு முதலிய விடங்களிலே, காற்றின் வேகத் தால் கொணரப்பட்ட மேகங்கள் பொழியும் மழை தமிழ்நாட்டின் ஆறு களில் நீர்ப் பெருக்கிற்குக் காரணமாகிறது. காற்றின் வேகம் மட்டும் தமிழ்நாட்டில் பெரும்பாலும் உணரப்படுகிறது. ஆடிக் காற்றில் அம்மி பறக்கிறது!

இயற்கையில் ஏற்படும் இம்மாறுதல்கள் நமது வாழ்க்கைச் சூழ் நிலையை பெரியவளவில் மாற்றிவிடுகின்றன. வறண்டு புழுதியும் நீர்த் துளியும் நிறைந்த வேகமுள்ள காற்று, நீர்த்தேக்கங்களிலும் ஆறுகளிலும் புதிய கலங்கிய தண்ணீர், கோடையிலேற்பட்ட கடும் பூமி தாபம் சட் டெனக் குறைவதால் ஓர் வெடிப்பு வாடையுடன் பூமியிலிருந்து கிளம்பும் புழுக்கம், ஆகாயத்தில் மேகங்கள் சிறிதும் பெரிதுமாக சூழ்ந்து சூரியனை மறைத்தல், இவை ஒவ்வொன்றும் தேக நிலையில் சில மாறுதல்களைச் செய்கின்றன. இவ்வியற்கை வேகங்களை சமாளிப்பதற்காக நாம் கைக் கொள்ளவேண்டிய பழக்கவழக்கங்கள் இந்த ருதுவிற்கேற்ற சர்யை யாகும்.

கடுங் காற்றினால் ஏற்படும் வரட்சியைத் தோலிலும், உதடு, மூக்கு முதலிய நீர் கசியும் இடங்களிலும் அதிகமாக உணர்கிறோம். வருஷத்தில்

இருமுறை இவ்வரட்சியை நாம் உணர்கிறோம் மார்கழி, தை மாதங்களில் வரண்ட பனியால் ஏற்படும் வரட்சி ஒருவிதம்; கடுங்குளிர் காலத்தைத் தொடர்ந்து அது ஏற்படுகிறது. இந்தக் காற்றடி காலத்தில் ஏற்படும் வரட்சி கடுங் கோடையையொட்டி வருகிறது. வெளிச்சூடு திடீரெனத் தணிந்து வரட்சியுள்ள சூழ்நிலே ஏற்படுவதால் இவ்வரட்சி தனிப்பட்ட சில மாறுதல்களைச் செய்கிறது.

காற்றடிக்க ஆரம்பித்த பிறகு பகல் தூக்கம் அவ்வளவு சிறந்ததல்ல. உடலில் அசதி அதிகமாகும். லகுவாக ஜீர்ணமாகும் உணவை சூடாக மிதமாக வேளையில் சாப்பிடவேண்டும் புது ஜலத்தில் வரும் மீன் முதலியவை ஜீர்ணமாகாது. இக்காலத்தில் பரவலாக வரும் காலரா விற்குப் புதுநீர் வாழ் ஜந்துக்கள் சேர்ந்த உணவு ஒரு முக்கிய காரணம். ஆகாரம் கனமாகி எளிதில் ஜீர்ணமாகாதிருந்தால் வயிற்று வலி, வயிற் றுக் கடுப்பு, டைபாய்டு, வயிற்று வேக்காளம், ஜீர்ண தாமதம் முதலிய நோய்கள் ஏற்படும்.

காலத்திற்கேற்றவாறு பழ வகைகளாலான சில சிற்றுண்டிகளைத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். வாழைப்பழம், பலாப்பழம், மாம்பழம் என்ற இந்த மூன்று பழங்களை நறுக்கி சர்க்கரைப் பாகில் ஊரவைத்துச் சாப்பிட லாம். புளிக்காத தயிரை மெல்லிய வெள்ளைத் துணியில் கழியாகக் கட்டித் தொங்கவிட்டு ஜலம் வடிந்ததும் கெட்டியான தயிர் பாகத்தை எடுத்து சர்க்கரை, மிளகுத் தூள், ஏலத்தூள் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இதை 'ஸ்ரீகண்ட்' என்று கூறுவர். இவைகளைப் பீங்கான் அல்லது கண்ணா டிப் பாத்திரத்தில் தயாரித்து வைத்துக்கொள்ளுதல் நல்லது. ரிப்ரிஜி டைரில் வைத்து உபயோகிக்கவேண்டாம். ஜீர்ணமாவதில் தாமதமாகும். அஜீர்ணம், வயிற்று வேக்காளம் வருமாறு அளவுக்கு மீறியும் சாப்பிட வேண்டாம்

பழரஸங்கள் எனும்போது மற்றும் சில பழங்காலத்திய பழரஸங் களைப்பற்றி ஞாபகம் வருகிறது. திராக்ஷைப்பழம், ஈச்சம்பழம், பேரீச்சை, வில்வப்பழம், இலுப்பைப்பூ இவ்வைந்தையும் துண்டமாக்கி மெல்லிய சர்க் கரைப் பாகில் போட்டு ஒரு நாள் வைத்திருந்து மறுநாள் சாப்பிடலாம். இதைப் பஞ்சஸாரம் என்பர். வாழைப்பழம், மாம்பழம், பலாப்பழம் முதலியவைகளைத் துண்டித்துச் சர்க்கரை, தேன், திராக்ஷை, கல்கண்டு, ஏலம் முதலியவை சேர்த்து ஒருநாள் வைத்திருந்து சாப்பிடலாம். இதில் தெளிந்து மேலுள்ள திரவப் பகுதியை ராகம் என்பர். அடியிலுள்ள பழஸாலத் பகுதியை ஷாடவம் என்பர்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.